

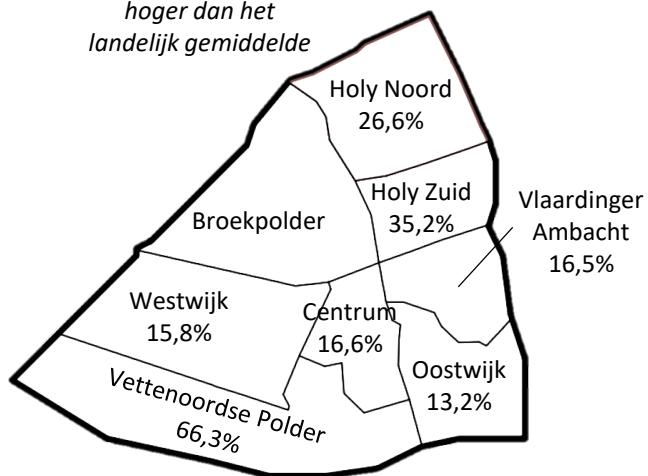


Wie zijn de ouderen in Vlaardingen?



15.253 ouderen in Vlaardingen

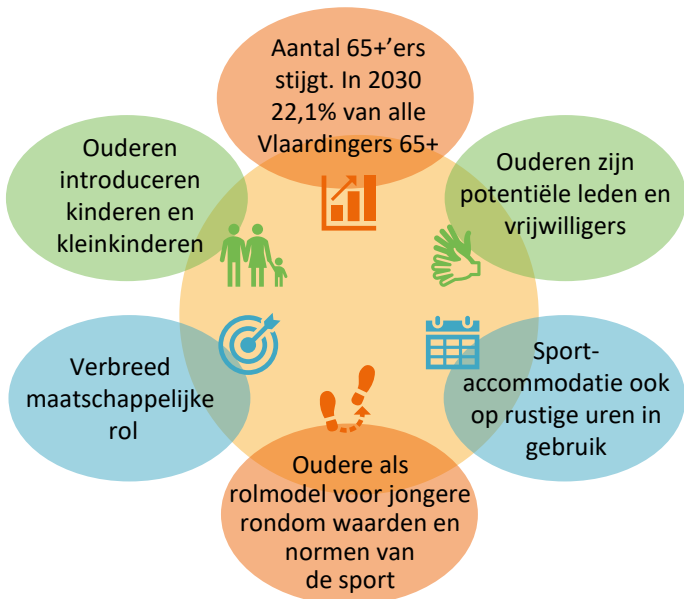
21,1% van alle inwoners
hoger dan het
landelijk gemiddelde



Hoeveel bewegen ouderen in Vlaardingen?

- 34% sport wekelijks
- 71% haalt beweegnorm
- 27% van de ouderen die niet aan de beweegnorm voldoen willen meer gaan bewegen

Waarom inzetten op deze doelgroep?



Ouderen van nu blijven langer actief

- Bewegen meer/sporten vaker door eerdere sportervaring
- Besteden >8 uur per week aan sporten, fietsen en wandelen
- 40% van de 65-74-jarigen doet vrijwilligerswerk en 32% van de 75-plussers

Redenen van ouderen om te sporten en bewegen

- Gezondheid (75%)
- Conditie/lenigheid/kracht (41%)
- Vitaal blijven (59%)
- Buiten zijn (58%)
- Dagelijkse bezigheden (39%)
- Geeft energie (36%)
- Gezelligheid/sociale contacten (29%)

Rollen van ouderen op de sportvereniging

- Actieve sporter
- Toeschouwer
- Vrijwilliger



Bestuur en beleid

- ✓ Neem de doelgroep ouderen op in de (langere termijn) plannen.
- ✓ Zie het aanbod voor ouderen niet als iets extra's, link het aan corebusiness.
- ✓ Zorg voor voldoende tijd en middelen.
- ✓ Stel een werkgroep of commissie samen.
- ✓ Bepaal op welke groep ouderen jullie je gaan richten.
- ✓ Evalueer regelmatig onder alle betrokkenen.

Faciliteiten

- ✓ Zorg voor een toegankelijke en veilige sportaccommodatie.
Neem contact op met Stichting Vlaardings Overleg Revalidatie voor tips en adviezen.
- ✓ Zorg voor aanbod dichtbij de doelgroep (bied de activiteit evt. in de beginfase buiten de eigen accommodatie aan).
- ✓ Faciliteer sociale interactie doordat de groep voor-/achteraf een drankje kan drinken.

Aanbod

- ✓ Focus op plezier en sociale interactie met leeftijdsgenoten.
- ✓ Zorg dat ouderen op eigen niveau mee kunnen doen door aanpassingen aan de intensiteit. Kijk op www.oldstars.nl voor aangepaste sportvormen.
- ✓ Zorg voor flexibel lidmaatschap, bijv. door het aanbieden van een strippenkaart en zorg voor kennismakingslessen tegen een laag tarief.
- ✓ Zorg voor enthousiaste goede opgeleide trainers die affiniteit/ervaring hebben met ouderen. Vraag bij ViB naar de mogelijkheden voor (gratis) opleidingen.
- ✓ Organiseer andere activiteiten die aanspreken (bv. samen kaarten, koffie drinken, koken en eten). Koppel deze vervolgens aan bewegen.
- ✓ Zet de vereniging in als buurthuis waar buurtbewoners van verschillende leeftijden elkaar ontmoeten en beter leren kennen.

Samenwerking

- ✓ Zoek samenwerking met partijen uit het netwerk Gezond oud worden in Vlaardingen.
- ✓ Vraag zorg- en welzijnspartijen die veel met ouderen werken waar behoefte aan is.
- ✓ Vraag ondersteuning bij ViB.
- ✓ Werk samen met andere sportverenigingen om ervaringen uit te wisselen of een gemixt aanbod aan te bieden (bv. gezamenlijk toernooi).

Communicatie

- ✓ Benoem de voordelen van bewegen (fit blijven, mensen ontmoeten, ontspannen, etc.).
- ✓ Zet ambassadeurs uit de doelgroep in, zie bijv. www.gezondoudwordeninvlaardingen.nl/elly en zorg voor mond tot mond reclame
- ✓ Als je ouderen in wilt zetten voor vrijwilligerswerk, vraag ze dan persoonlijk
- ✓ Maak je aanbod kenbaar bij plekken waar ouderen komen en elkaar ontmoeten (bv. buurtcentra, gezondheidscentra, supermarkt, bibliotheek, verpleeghuizen)
- ✓ Deel jullie aanbod met ViB en het netwerk Gezond oud worden in Vlaardingen. Zij verspreiden het verder.

Lokale voorbeelden: TwistFIT!, Fithockey en Wandelvoetbal

Zie: <https://gezondoudwordeninvlaardingen.nl/beweegaanbod>

Kijk op www.gezondoudwordeninvlaardingen.nl/sportvereniging voor meer tips en inspiratie